

Nuevo coronavirus (COVID-19)

Guía para el sexo del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles solicita su apoyo para ayudar a disminuir el contagio de la enfermedad causada por el nuevo coronavirus (COVID-19) en el Condado de Los Ángeles. A Salud Pública le gustaría proporcionarle información general a usted sobre COVID-19, al igual que medidas específicas que debe tomar para prevenir el contagio de la infección por COVID-19. Todos los residentes del Condado de Los Ángeles deben permanecer en casa y minimizar el contacto con otros para disminuir el contagio de COVID-19.

Pero, ¿se puede tener sexo?

El sexo es una actividad humana normal, y una forma de divertirse sin salir de su casa. Sin embargo, es importante que durante esta pandemia usted practique el sexo de forma más segura de varias formas. Le presentamos algunos consejos para disfrutar del sexo y evitar el contagio de COVID-19.

1. Saber cómo se contagia.

- **Usted puede contagiarse de COVID-19 de una persona que lo tenga.**
 - El virus puede esparcirse a personas dentro de 6 pies de una persona con COVID-19 cuando esa persona tose o estornuda.
 - El virus puede contagiarse mediante el contacto directo con moco o saliva.
 - Las personas pueden esparcir el virus dos días (48 horas) antes de sentir cualquier síntoma.
- **Aún nos queda mucho por aprender del COVID-19 y el sexo.**
 - Se ha encontrado COVID-19 en las heces de personas que tienen el virus.
 - Aún no se ha encontrado COVID-19 en el semen o fluido vaginal.
 - Sabemos que los demás coronavirus no se contagian fácilmente de forma sexual.

2. Tenga sexo con personas cercanas a usted.

- **Usted es su pareja sexual más segura.** La masturbación no esparcirá el COVID-19, especialmente si lava sus manos (y cualquier juguete sexual) con agua y jabón por al menos 20 segundos antes y después del sexo.
- **La siguiente pareja sexual más cercana es alguien con quien vive.** Tener contacto cercano – incluido el sexo – con un pequeño círculo de personas ayuda a prevenir el contagio de COVID-19.
- **Deberá evitar contacto cercano – incluido el sexo – con cualquiera fuera de su casa.** Si llega a tener sexo con otros, tenga la menor cantidad de parejas posible.
- **Si normalmente conoce a sus parejas sexuales en línea o es trabajador sexual,** tome un descanso de las citas en persona. Las citas por video, el “sexting” o las salas de chat son opciones más seguras.

3. Cuídese durante el sexo.

- **Besar puede transmitir el COVID-19 fácilmente.** Evite besar a cualquiera que no sea parte de su círculo pequeño de contactos.
- **Los besos negros (boca en el ano) pueden esparcir el COVID-19.** Los virus de las heces pueden entrar a su boca.
- **Los condones y barreras dentales pueden reducir su contacto con saliva o heces,** especialmente durante el sexo oral o anal.

Nuevo coronavirus (COVID-19)

Guía para el sexo del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

- **Lavarse antes y después de tener sexo es más importante que nunca.** Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón y por al menos 20 segundos.
 - Lave los juguetes sexuales con agua tibia y jabón.
 - Desinfecte los teclados y pantallas táctiles que comparta con otros (para video chat, para ver pornografía o cualquier otra cosa).

4. Evite tener sexo si usted o su pareja no se sienten bien.

- **Si usted o una pareja pueden tener COVID-19,** evite el sexo y, especialmente, besar.
- **Si usted empieza a sentirse mal,** podría estar a punto de desarrollar síntomas de COVID-19, los cuales incluyen fiebre, tos o dificultad para respirar. Si esto sucede, asegúrese de quedarse en casa y aislarse a sí mismo por al menos 3 días (72 horas) después de la recuperación, lo cual significa que su fiebre se ha resuelto sin uso de medicamentos para la fiebre, y hay mejoría en sus síntomas respiratorios (p. ej., tos, dificultad para respirar), **Y** al menos 7 días han pasado *desde que aparecieron sus síntomas*.
- Asegúrese de decirle a todos sus contactos cercanos que *necesitan estar en cuarentena por 14 días después de su último contacto con usted*. Los contactos cercanos incluyen todos los miembros de la vivienda, cualquier contacto íntimo, y todos los individuos que estuvieron *dentro de 6 pies de usted por más de 10 minutos, empezando 48 horas antes del inicio de sus síntomas, hasta que su periodo de aislamiento termine*.
- **Si usted o su pareja tienen un padecimiento que podría ocasionar un COVID-19 más severo,** quizás debería evitar el sexo.
 - Los padecimientos médicos incluyen enfermedad pulmonar, del corazón, diabetes, cáncer o un sistema inmune debilitado (por ejemplo, tener VIH no suprimido y una cuenta baja de CD4).

5. Prevenga el VIH, otras enfermedades de transmisión sexual (ETS) y embarazo no planeado.

- **Condones:** Los condones ayudan a prevenir el VIH y otras ETS. Para más información sobre cómo ordenar condones gratis, por favor visite lacondom.com/order-condoms.
- **PrEP y PEP:** La profilaxis pre-exposición (PrEP) y profilaxis post-exposición (PEP) también ayudan a prevenir el VIH. Para más información sobre la PrEP y PEP, visite getprepla.com.
- **Pruebas de VIH y ETS:** Hacerse pruebas de VIH y otras ETS es una forma importante de proteger su salud. Para encontrar un lugar cercano que ofrezca pruebas de VIH y ETS, por favor visite gettested.cdc.gov.
- **Cuidados de VIH:** Para personas que viven con VIH, es importante estar bajo cuidado. Para más información sobre cuidados de VIH, y mantener una carga viral indetectable, por favor visite getprotectedla.com/uu/get-hiv-treatment.
- **Planificación familiar:** Asegúrese de tener un método anticonceptivo efectivo para las próximas semanas. Visite <https://www.bedsider.org/where-to-get-it> para encontrar opciones anticonceptivas de bajo costo o gratuitas cerca de usted.

Para más información sobre el COVID-19 en el Condado de los Ángeles, visite publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus.

Reconocimientos: “Sex and Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)”, Departamento de salud de NYC, 21 de marzo, 2020